

ゆっくりよく噛んで食べると満腹中枢が刺激されて食事量が減りダイエットに効果的と聞いたことがある。今回の「メタボリックバスターズ プロの人・匠の人」は、宝田歯科医院院長の宝田恭子先生を訪ねた。

「90代の患者さんが教えてくれたんですけど、戦後、貧しかった時代は限られた食べ物をゆっくりと味わって、よく噛んで満足感を得ていたそうです。咀嚼を大切にしていたんです。私が子供の頃も戦後ほど貧しくありませんでしたが、母親に食べ物を大切にしよう、よく噛んで食べるよう厳しく教わりました。しかし現在では豊かになった反面、忙しかったり、自分好みにやわらかく調理するので、きちんとした咀嚼ができていない人が多いんです。咀嚼は学校で教えてくれませんが、家庭でも共働きが増えているので、咀嚼を教える環境が少なくなっています。」

そこで私は歯科医として母親として、女性として咀嚼の大切さを伝えようと思いました。きちんと咀嚼することはダイエットやアンチエイジングに繋がります。きちんと咀嚼する習慣をつけるということは健康面でも美容面でも大切なことです」と語る宝田先生。

宝田先生自身も仕事をし始め忙しくなっていくうちに早食いになり、咀嚼の大切さを忘れていたという。それに気付かせてくれたのが、100年続く宝田歯科医院に通い続けていた90代の患者さんだったわけだ。

ところで、ダイエットやアンチエイジングに繋がる、きちんとした咀嚼とはいったいどのようなものなのだろうか。

「まずは唇を閉じて咀嚼すること、奥歯でゆっくりしっかり噛むこと。早食いの人に、ゆっくり食べなさいと言っても、ほぼ、忙しいから無理と言われます。だから小さい頃から習慣づけた方が良いのですが、大人が咀嚼ダイエットをするにはしっかり噛む工夫をすると良いです。口に食べ物を入れて、右の奥歯で3回噛んだら箸を置きます。多くの人は、3回噛んだらまた次の食べ物を口に入れているんです。だから、最初の3回噛んだら箸を置く。そして左の奥歯で3回、また右の奥歯で3回、そして最後に口の中で食べ物を2分して、両奥歯で1回。要は10回ゆっくりしっかり咀嚼するんです。ダイエットですから自分に10回噛むこと、10回噛まないことと飲み込んではいけないということを課せる

ゆっくりよく噛むことで顔がシャープに

咀嚼

顔が綺麗になると
意識が身体の方にもいきます



宝田恭子 (たからだ・きょうこ)

1956年 東京都生まれ。宝田歯科医院院長。
日本アンチエイジング歯科学会理事・日本歯科人間ドック協会理事・日本歯科東洋医学会理事・日本歯周病学会・国際口臭学会・メディカルアロマセラピー研究会等に所属。
くちびる美人エクササイズインストラクター。

ゆっくりしっかりの咀嚼で
“ほうれい線”を
薄くすることもできるんです。



わけです。そうすると、普段食べている量の3分の1くらいでため息が出ます（笑）。そこでラップして残りは冷蔵庫にしまっけてしましましょう。私は毎日々食だけ実践して、どうしても落ちなかった1・7kgが半年で落ちました。その後もしバウンドなしで1年間安定しています」と語る宝田先生。

のほもちろんだが、どこが一番効果が表れるかというと、誰もが気にする、そして見た目の年齢を大きく左右する“ほうれい線”。口を閉じて、奥歯でゆっくりしっかりと咀嚼することにより、顔の筋肉が鍛えられ、肌のツヤ、ハリも良くなるという。ここでのポイントは口を閉じて咀嚼すること。口を開けて、歯を見せて咀嚼すると、顎の上下の動きが小さくなるばかりか、

顔は一番人の目に触れるもの。メタボというと、体型ばかり気にしてダイエットをしようと思うが、咀嚼をすることで、顔から引き締まり、意識が身体の方にもいく。当たり前前にできていると思っていた咀嚼がこんなに深いとは。普段、当たり前と思っていた生活習慣を今一度見直すことが脱メタボへの近道かもしれない。そう思えた訪問となった。

りか、“ほうれい線”がついたまま咀嚼することにより、“ほうれい線”がより深く刻まれてしまうというのだ。

「他人から見て、老いが顕著に表れる部分って鼻から下、口元なんです。つまり、咀嚼の仕方です。ほうれい線”が深く入るんです。逆に、咀嚼の仕方です。ほうれい線”を薄くすることもできるんです。ゆっくりしっかりと咀嚼することによって、顔の筋肉が鍛えられ、口元が綺麗になり、顔がシャープになる。すると、私自身も実践してそうだったんですが、周りの人から「顎のラインがすっきりして、綺麗になりましたね。」と褒められるようになるんです。顔が綺麗になると、意識が身体の方にもいく。これは経験的に絶対です」とも語る宝田先生。